CÓMO AFRONTAR EL DIVORCIO. Guía para padres y educadores

Índice

Prólogo
Introducción

PUNTO DE PARTIDA
Capítulo I. El conflicto
1. ¿Qué es el conflicto?
2. Características y fases del conflicto
3. Estilos de comportamiento ante los conflictos
4. Los conflictos de los padres y sus efectos en los hijos
5. Papel de la escuela en la resolución positiva de conflictos
6. Estrategias que pueden favorecer la resolución de conflictos

Capítulo II. El ciclo del divorcio
1. Las crisis familiares
2. El ciclo del divorcio
3. Emociones y divorcio
    3.1. La pareja
    3.2. Los hijos
4. Hoja de ruta

PREDIVORCIO
Capítulo III. La deliberación
1. La deliberación
2. Comunicar la decisión a los hijos
    2.1. Preparando nuestro relato
3. Después de la noticia
Capítulo IV. La ira
1. La ira
2. ¿Qué es la ira?
3. Comprendiendo la ira
4. Estrategias para regular la ira
5. ¿Cómo podemos ayudar a los hijos y a los alumnos a afrontar su ira?
6. Comprendiendo la ira de hijos y alumnos
    6.1.¿Por qué se enfadan?
    6.2. ¿Cómo les enseñamos a expresar la ira de forma adecuada?
7. Estrategias para afrontar el enfado de los niños
    7.1. Líneas básicas de actuación
    7.2. Ideas para situaciones concretas

Capítulo V. El miedo
1. ¿Qué es el miedo?

2. Comprendiendo el miedo
3. Estrategias para regular el miedo
4. ¿Cómo podemos ayudar a los niños a afrontar su miedo?

DIVORCIO

Capítulo VI. La mediación familiar

1. El divorcio legal
2. ¿Qué es la mediación familiar?
   2.1. Características de la mediación familiar
   2.2. Principios de la mediación
3. ¿Por qué la mediación?
4. El proceso de mediación familiar y las emociones
   4.1. El mediador y las emociones
   4.2. Emociones y bloqueo del proceso de mediación
   4.3. El poder reparador del perdón
5. Diferencias entre el proceso de mediación y el proceso judicial
6. Mediación y educación emocional

Capítulo VII. El divorcio emocional: el duelo

1. ¿Qué es el duelo?
2. Comprendiendo el duelo
   2.1. Etapas del duelo
   2.2. Tipos de duelo
   2.3. Factores que favorecen la elaboración del duelo y factores que lo dificultan
4. Estrategias para regular la tristeza
5. Pequeña guia para familiares y amigos de personas que se divorcian. ¿Cómo podemos ayudarles?

6 El duelo de los hijos y de los alumnos. ¿Cómo podemos ayudarles a afrontarlo?

   6.1. Comprendiendo su duelo: la tristeza y la pena
   6.2. Mitos relacionados con la tristeza de los niños
   6.3. Factores que pueden dificultar la elaboración del duelo en los niños

7. Estrategias para ayudar a los niños a afrontar el duelo

Capítulo VIII. Habilidades de interacción social para exparejas

1. Formas más habituales de relación entre padres divorciados
2. Habilidades de interacción social para la *pareja de padres*
   2.1. Comunicación no verbal
   2.2. Escuchar activamente
   2.3. Asertividad
   2.4. Habilidades de comunicación
3. Defensa y respeto de los derechos personales
   3.1. Comunicaciones difíciles
   3.2. Habilidades de negociación

POSTDIVORCIO

Capítulo IX. La resiliencia: superando las adversidades

1. ¿Qué es la resiliencia?
    1.1. Características de la resiliencia
    1.2. Fuentes o factores de resiliencia
    1.3. Resiliencia y educación emocional

2. ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos y alumnos a ser resilientes? A propósito de la empatía y del amor

Capítulo X. Felicidad y divorcio

1. ¿Qué es la felicidad?
2. ¿Cómo podemos contribuir a nuestra felicidad?
3. ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos y alumnos a ser felices?

Capítulo XI. Las nuevas familias: la familia reconstruida

1. Funcionalidad del modelo de familia
2. ¿Qué es una familia reconstruida?
    2.1. Características de las familias reconstruidas
    2.2. Mitos de las familias reconstruidas
3. El proceso de *reconstrucción* de una familia. equeño manual de instrucciones para el buen funcionamiento de la familia reconstruida

Bibiografía